

PÓS-GRADUAÇÃO
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E NUTRIÇÃO
3 a 12 meses

DISCIPLINAS	CARGA HORÁRIA (H/A)
SÁUDE PÚBLICA ✓ Construção e funcionamento da gestão do SUS; ✓ Gestão em Atenção Primária em Saúde e Políticas Públicas.	70
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO ✓ Índices e Conceitos Relacionados à Fisiologia do Exercício; ✓ Treinamento em Musculação; ✓ Treinamento da Força Muscular.	70
NOÇÕES BÁSICAS DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA ✓ Compreender as noções básicas de nutrição desportiva. ✓ Entender sobre a pirâmide alimentar e seus grupos; ✓ Conhecer a função da nutrição nos esportes; ✓ Aprender sobre os distúrbios alimentares em atletas.	70
METODOLOGIA DO TRABALHO CIENTÍFICO ✓ Objetivos do MTC e Tipos de Conhecimento ✓ Pôster Científico ✓ Elementos Textuais e Pesquisas ✓ Estrutura dos Trabalhos Científicos ✓ Citações	70
LESÕES NO ESPORTE ✓ Tipos de lesões comuns no esporte: entorses, distensões, fraturas e contusões; ✓ Protocolos de tratamento inicial: método RICE (Repouso, Gelo, Compressão e Elevação); ✓ Acompanhamento fisioterapêutico e médico no processo de	70



recuperação;

- ✓ Retorno gradual às atividades esportivas: planejamento e prevenção de novas lesões;
- ✓ Inclusão, direitos humanos e sustentabilidade no cuidado de lesões esportivas

SUPLEMENTAÇÃO E DESEMPENHO NO ESPORTE

- ✓ Suplementação com creatina; Suplementação com Beta - Alanina;
- ✓ Suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada (ACR);
- ✓ Suplementação com whey protein.

70